L'EMPATHIE DANS LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

par Florence Tarrade

Limiter l'empathie à la capacité de se mettre à la place d'autrui et de ressentir ce qu'il ressent ou pense est-il suffisant ? Il semble que le concept est bien plus complexe...

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'empathie émotionnelle et cognitive

Penser et ressentir seraient donc les deux facettes de l'**empathie** qui nous permettent de différencier l'**empathie émotionnelle** de l'empathie cognitive.

- L'**empathie émotionnelle**, est plus facile à cerner dans la mesure où elle est généralement automatique lorsque nous voyons quelqu'un souffrir. Elle est assortie d'un ressenti désagréable qui nous affecte. Elle se manifeste précocement et nous pouvons la constater en observant les bébés, très perméables aux émotions d'autrui. Nous en sommes tous dotés ? exception faite pour les personnalités antisociales (psychopathes) pour qui il est difficile de ressentir les émotions d'autrui telles que la tristesse et la peur.
- L'**empathie cognitive** apparaît également très tôt et permet à l'enfant dès son plus jeune âge d'identifier ce qu'autrui pense et de percevoir ses intentions.

Dans notre vie quotidienne, l'**empathie** a donc un grand rôle dans nos relations sociales car elle implique de s'ouvrir à l'autre, éventuellement de lui faire confiance, en tout cas de lui ouvrir un accès. Parce que nous lui ouvrons cet accès, nous le considérons, nous le percevons. Les philosophes se sont largement penchés sur la perception, notamment dans la relation sujet/objet. À titre personnel, j'aime beaucoup la philo et la question de la perception m'a toujours renvoyé à celle de la liberté, surtout selon la pensée de Sartre, qui considère que ma liberté est livrée au regard d'autrui.

Il donne pour illustrer cette idée, l'exemple de lui-même assis dans un jardin public. Seule, il regarde l'herbe et les chaises qu'il perçoit comme des objets qui appartiennent à ce qu'il considère comme son monde dans une parfaite liberté. Un individu longe alors le jardin et le regarde ; lui, qui était sujet, le saisit comme humain, et devient objet de cet autrui qui

contemple le même jardin, et lui « vole » de ce fait son monde et sa liberté, car sommes-nous vraiment libres observés par autrui ?

Cette démonstration de Sartre montre, comme le pensait Hegel avant lui, le fait que la conscience perceptive est d'abord un lien primordial de l'homme avec son milieu. L'empathie permet de faire ce lien.

Y a-t-il cependant un partage des affects ?

L'étymologie laisserait à penser que c'est le cas, dans la mesure où la traduction grecque donnerait « dans la souffrance qu'on éprouve ». Cependant l'origine du mot est moderne et construite sur le modèle de « sympathie ». Initialement raccordée à l'art, elle signifiait chez les esthéticiens de langue allemande le rapport qu'entretient un sujet avec une œuvre d'art lui permettant de faire l'expérience de lui-même. Ces notions vont évoluer au cours de l'histoire, passer de l'art à la philosophie, pour rejoindre la psychologie avec le psychologue anglo-saxon Titchener qui va lui attribuer une fonction à la fois perceptive et sociale et l'introduire dans la psychologie américaine.

C'est avec la psychologie humaniste et Carl Rogers que **l'empathie** va réellement émerger en psychothérapie. Selon lui, avec l'authenticité et la considération inconditionnelle, elle constitue des trois attitudes fondamentales que doit adopter le thérapeute. L'empathie fonctionne lorsque le thérapeute devine ce qu'éprouve le patient et réussit à transmettre à celui-ci cette compréhension.

En effet, grâce aux entretiens thérapeutiques, le patient acquiert une compréhension de lui-même qui va l'aider dans la résolution de la cause de sa souffrance. Il s'agit donc pour Carl Rogers d'une **réciprocité** : l'empathie est une variable de la relation d'aide où le thérapeute comprend ce que ressent le patient et fait en sorte que celui-ci le sache.

Cependant pour Carl Rogers, il n'y a pas d'identification. Il s'agit de percevoir aussi précisément que possible autrui, avec toutes les variables découvertes via l'entretien clinique, comme si l'on était cette personne mais en restant émotionnellement indépendant.

Je pense que c'est là que se situe la clé de la posture du thérapeute qui doit garder cette juste distance, faire en sorte de s'attendre à tout et en même temps ne s'attendre à rien. L'empathie

permet de rentrer dans le monde perceptif d'autrui, d'approcher au plus près ses affects, tout en gardant conscience d'être séparé de lui. Il y a un effort d'objectiver ce qui se passe lorsque l'on est immergé dans la subjectivité du patient.

Quels sont les fondements de l'empathie ?

Les **fondements de l'empathie** sont régis par des phénomènes neurologiques. Ce processus de l'empathie a été éclairé par la neurophysiologie et semble reposer sur deux fondements majeurs :

- Une **disposition innée** qui nous permet de ressentir que les autres sont « comme nous ». Elle apparaît dès les premiers stades du développement de l'enfant par l'activation des neurones miroirs. Grâce à leur découverte, nous savons que lorsqu'une personne observe l'état émotionnel d'une autre, ceux-ci s'activent pour lui faire ressentir sensiblement ce même état. Nous éprouvons donc plus ou moins des émotions en miroir de celles ressenties par autrui. Les cerveaux sont en résonance. La fonction principale de ces neurones, serait de faciliter l'empathie. Nous sommes donc prédisposés pour l'interdépendance avec nos congénères.
- Une **volonté consciente à nous mettre mentalement à la place d'autrui**. Celle-ci se développe plus tardivement car elle nécessite des représentations mentales afin que la représentation de l'état subjectif d'autrui ne se mêle pas au notre. Il est donc également question de motivation et d'attention, pour le déclenchement de notre capacité d'empathie.

La relation d'aide du thérapeute peut donc se concevoir comme l'association des dispositions d'empathie primaires communes à tous les humains, et un effort individuel qui trouve sa source dans la volonté d'aide du thérapeute.